الوطن

عينٌ على الوطن...

سورية يومية سياسية مستقلة

الخميس ٢ أيلول ٢٠٢١ | الموافق ٢٥ المحرم ١٤٤٣ هـ | العدد ٣٥٥٦ السنة الخامسة عشرة | الناشر | الشركة العربية السورية للنشر والتوزيع

www.alwatan.sy

تأثير الكحول على الصحة

وكالات

وجد باحثون من الولايات المتحدة أن تناول كوب من الكحول يومياً يمكن أن يزيد من خطر إصابة الشخص بالرجفان الأذيني في القلب، وهو الشكل الأكثر شيوعاً من عدم انتظام ضربات القلب.

وشارك في الدراسة ١٠٠ متطوع بمتوسط عمر ٦٤ عاماً لمدة أربعة أسابيع في المتوسط، تناول كل منهم كوباً واحداً على الأقل من الكحول يومياً.

واستخدم المشاركون جهاز تخطيط القلب بعد كل مرة يشربون فيها الكحول، إضافة إلى جهاز استشعار يعمل باستمرار لقياس تركيز الكحول. إضافة إلى ذلك تم أخذ عينات دم من المشاركين في الدراسة بشكل دوري.

ووجد الباحثون أن احتمالية الإصابة بنوبة من الرجفان الأذيني في الساعات الأربع الأولى بعد شرب كوب واحد من الكحول كانت مضاعفة مرتين أو ثلاث مرات أكثر من الإنسان الطبيعي.

وفي وقت سابق، أكد علماء أحياء سويديون من جامعة لينشوبينج أن مجموعة محددة من الخلايا العصبية في الدماغ هي المسؤولة عن رغبة الشخص بشكل لا إرادي بشرب الكحول.

وأكدت الدراسة أنه توجد مجموعة كبيرة من البشر ليس لديهم إدمان واضح على الكحول لكن في الوقت نفسه لديهم شغف لا يقاوم.

ووفقاً لرئيس التجربة، أستاذ الطب النفسي ماركوس هيليج، فإن هذه المجموعة من الخلايا هي التي تحدد الفرق بين القدرة على تقييد الذات وعدم القدرة على التوقف.

تجنب ملح الطعام يمنع الموت المبكر

وكالات

أكدت دراسة جديدة أن تجنب ملح الطعام واستبداله بمكملات منخفضة الصوديوم يمنع السكتات الدماغية والنوبات القلبية والموت المبكر.

وذكرت «رويترز» أن الدراسة التي أجراها علماء من معهد العلوم الحيوية في ولاية جورجيا الأميركية تشير إلى أن بدائل الملح تخفض ضغط الدم وأنه في حال تم استبدال الملح فإن ذلك سيجنب ملايين الأشخاص خطر الوفاة المبكرة.

وبحسب الدراسة فإنه من الممكن منع ٤٠٠ ألف حالة وفاة مبكرة سنوياً على مستوى العالم من خلال استهلاك بدائل الملح عوضاً عن الملح الطبيعي.

ميسون أبو اسعد بإطلالة عفوية

الوطن

النجمة السورية ميسون أبو أسعد في أحدث صورها بإطلالة عفوية بدت فيها غاية في الجمال.

من دفتر الوطن

غَار..وفيول!

فراس عزيز ديب

عادةً ماتفتح هاتفك لتتلقى رسائلَ أو تشاهد صوراً تجعلك تحزن أو تبتسم من أعماقك تحديداً عندما تداعب الصورة روح التمسك ببريق أملٍ بأنَّ القادم أجمل. هذا الأسبوع ومن دون مقدمات انهالت علينا الصور القادمةً من حلب، أسواق وخانات بكاها يوماً كَلُّ محبٍّ لسورية وهم كثر في هذا العالم، مثلما بكاها كل من تعمَّدت طفولتهُ بطُهر حجارتها.

الأماكن التي علَّمت العالم أعرافَ التجارة عادت لتنبضَ بالحياة من جديد، حدثٌ جعلَ القلوب ترفرفُ فرحاً كيف لا و أتساق أعمدتها كأنهُ إعادةَ اتساقٍ لمسارِ التاريخ لتُمسيَ الروح التي عادت إليها كالدم الذي ينبض في جسدِ المتهالك، كيف لا والبضاعة التي كانت في هذه الأسواق والخانات ليست مجردَ سلعة تشتريها، ببساطةٍ هي استعارةُ العراقة من أنياب الزمن.

لكن قدَرَ أحداثٍ كهذه تشعُّ بالأمل أن تترافقَ مع أحداثٍ تجعلها هامشية، ماذا لو لم يترافَق هذا الحدث مع كارثة التسرب النفطيٍ على الساحل السوري التي لاتزال مثارَ جدلٍ بين مواطنٍ يَجهل ماحدث، و آخر يصرٍ على محاكمة النتائج لا الأسباب. بذات المنطقٍ الذي نتغنى فيه بالإيمان والإصرار الذيَ كان السبب بحدوث نتيجة مذهلة كعودة جزءٍ كبيرٍ من خانات حلب و أسواقها للحياة، علَينا أن نتعاطى مع الأسَباب ألتي أدت لنتيجة هَي كارثة بكل ماللكلمة من معنى.

هذا السجال الدائم بينَ كل مايبعث فينا الأمل وكل مايقتل فينا بصيصه أو يخافه، يبدو وكأنهُ مستمد من فرضية سيغموند فرويد بأن عقولنا وسلوكياتنا تقاوم أي نوعٍ من التغيير حتى لو كان للأفضل من مبدأ أن كل ماهو جديد مرعب.

الذي اعتاد قتلَ الأمل لايريد أن يرى أي انجاز إلا من مبدأ «وماذا يفيدني بناء الحجر؟»، بالنَسبة له أي انجاز هو حكماً بسبب «لحسة اصبع» أو فساد سرَّعَ انجازه، هذا مَرض بالمناسبة!

الخائفون من الأمل يرونهُ فقط من منظورهم بأن اخفاء الحقيقة أفضل من قولها، والاعتراف بكلمة «كارثة بيئية» مثلاً هي «فضيحة كبيرة»، هل علينا استجواب الأسماك والكائنات البحرية على الساحل ليقتنع هؤلاء بحجم الكارثة؟

الكوارث تحدث في كل دول العالم، ليست أمراً معيباً لكنها تصبح معيبة عندما نتبرع لتجميلها، عندما نرفض من الداخل أن نتغير ونستوعب بأننا في زمن الميديا المفتوحة، ترى لو لم يكن لدينا ميديا كهذه هل كنا عرفنا بالكارثة؟! أنتم أيضاً بسوداويتكم تلك تقتلون لدينا الأمل بأن هناك من سيُحاسب عما جرى وبذلك لاتقلون سوداوية عن قاتل الأمل كلاكما يهرب منه بطريقة ما.

في الخلاصة: علينا ألا نخاف التغيير، التغيير الوحيد الذي لا تسمحوا له بأن يتسرب إليكم بعدَ الولاء للوطن وللجيش العربي السوري، هو الاصطدام بفكرة عدم رؤية كل مايبعث على الأمل أو الخوفَ منه، تصوروا حتى عبارة من قبيل «إياكم أن تقتلوا الأمل» باتت بالنسبة للبعض كارثة قد تجر عليه الانتقاد؟ اقتلوا أو مارسوا خوفكم من الأمل كيفَما شئتم سنترك لكم «رائحةَ الفيول» تزكمون بها أنوفكم، أما نحن فسنطلق العنان لاستنشاق نكهة الغارَ القادمة من تلك الخانات ونحن نردد «شهبا مابتموت»، بل سوريةَ لن تموت.

سر جاذبية الصوت بين البشر

وكالات

وجد باحثون أن وضوح التعبير عن الكلمات أثناء نطقها يؤثر في تقييم جاذبية صوت الشخص.

وسجل العلماء أصوات ٤٢ شخصاً يؤدون تمارين صوتية مختلفة، ثم طلبوا من أشخاص آخرين تقييم جاذبية أصوات المشاركين.

وحاول الخبراء معرفة كيفية تأثير المؤشرات الصوتية لوضوح الكلمات على تقييم جاذبيتها وكانت أهم هذه المؤشرات هي مساحة التعبير عن الحرف الصوتي، التي تسهم في تحديد كل حرف بوضوح من قبل المستمع.

وأكد العلماء أنه في ٧٣ بالمئة من الحالات، زاد تباعد الحروف الصوتية بالحد الأقصى من جاذبية الصوت عند النساء. أما عند الرجال لم تتم ملاحظة مثل هذا الارتباط، وهو ما يعزوه الباحثون إلى تأثير الانتقاء الجنسي.

إطلاق العرض الأول والخاص لفيلم «الرحلة ١٧»

مدير مؤسسة السينما مراد شاهين

جانب من الحضور

أسرة الفيلم

وزيرة الثقافة د. لبانة مشوح

الوطن - تصوير: طارق السعدوني

أطلقت المؤسسة العامة للسينما مساء أمس العرض الأول والخاص لفيلم «الرحلة ١٧» في صالة كندي دمر.

الفيلم من إعداد وإخراج علي الماغوط وتأليف حسن مصطفى وتمثيل وضاح حلوم وكرم الشعراني وطارق نخلة ورشا إبراهيم ومجد مشرف وياسر سلمون ومروان خلوف وعفراء زينو والطفلة ماسة نيشة.

الفيلم «ديكو دراما» لمدة ٦٠ دقيقة، يسلط الضوء على واحدة من ملاحم البطولة التي سطّرها الجيش العربي السوري، ويروي أحداثاً واقعية حقيقية حدثت بدايات عام ٢٠١٣ في إحدى الكتائب التابعة للفرقة ١٧ في محافظة الرقة.

تفاصيل وافية في العدد القادم

أسباب وراء الشعور السريع بالجوع

وكالات

قد يمضي البعض ساعات عديدة قبل أن ينتابه شعور بالجوع، إلا أن هذا الأمر لن ينطبق على البعض الآخر الذي سريعاً ما يشعر بالجوع بعد وقت قصير من تناول الطعام.

هذا التفاوت في الشعور بالجوع دفع خبراء التغذية للبحث عن الأسباب التي تقف وراء هذا الشعور.

وجاء في مقدمة أسباب الجوع عدم تناول كميات كافية من البروتينات التي تعتبر بالغة الأهمية لضبط معدلات الشهية.

وتمتاز البروتينات بقدرتها على الحد من مستوى الشعور بالجوع، حيث تؤدي إلى رفع مستوى الهرمونات التي تعطي الإحساس بالامتلاء. أما السبب الثاني للشعور بالجوع، فهو عدم الحصول على قسط كاف من النوم، والذي له أهمية بالغة لوظائف الدماغ وجهاز المناعة.

كما أنه يسهم في تقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة والتي من بينها أمراض القلب والسرطان.

ويرى خبراء التغذية أن عدم تناول كميات كافية من الماء يتسبب أيضاً في الشعور بالجوع.